

Quadern 6

dones*i*

ESPORT



Coordinació de la publicació:

Institut Barcelona Esports – Ajuntament de Barcelona

Imatges:

Mundo Deportivo

Arxiu privat Marta Vilajosana

Arxiu privat Sylvana Mestre

Institut Barcelona Esports

Escola Bogatell

Anna Bosch

Motor Press

Imatge de la coberta: Núria Lozano

Correccions: Xavier Vives

Disseny gràfic i maquetació: Víctor Oliva. Disseny gràfic, SL

Producció: Motor Press

ISBN: 84-7794-269-2

Dipòsit legal: TO-792-2007

Edició: febrer de 2013

Tiratge: 1.500 exemplars

Quadern 6. 2012

dones i

ESPORT

3 Presentació

BARCELONA I LES DONES

5 El premi Jean Bouin i la incorporació de la dona a l'atletisme durant la dictadura (1947-1975)
Xavier Pujadas

SETMANA ESPORTIVA DE LES DONES 2011

13 Biografia del Premi Dona i Esport "Mireia Tapiador" 2011:
Marta Vilajosana
Carme Mas

16 Biografia de la finalista del Premi Dona i Esport "Mireia Tapiador" 2011: Sylvana Mestre
Mariona Masdemont

18 Jornada de reflexió, debat i reconeixement
Institut Barcelona Esports

20 6a Cursa de les Dones
Revista Marathon

22 Corrent sota la pluja. Participació d'una comunitat educativa en la 6a Cursa de les Dones 2011
Antònia Montero

LA PARTICIPACIÓ DE LES DONES EN L'OFERTA ESPORTIVA

27 Estudi de la participació femenina en les curses
Institut Barcelona Esports

38 Per què les dones no corren Maratons, al nostre país?
Miquel Pucurull

Tres propostes amb èxit

41 Entrenant per a la Cursa de les Dones
Adriana Corona

44 Activa't als parcs
Institut Barcelona Esports

46 Elles trepitgen fort
Institut Barcelona Esports

Barcelona i les dones



El premi Jean Bouin i la incorporació de la dona a l'atletisme durant la dictadura (1947-1975)

Xavier Pujadas

Historiador i professor a la Universitat Ramon Llull

És prou conegut que, a partir de 1939, la implantació de la dictadura franquista tingué uns efectes intensament transformadors en el sistema esportiu català i espanyol. De fet, pel que fa a l'entramat esportiu tradicional, l'obra de la dictadura va significar una clara ruptura amb el passat, atès que les autoritats del règim van dissenyar una estructura organitzativa que subordinava l'esport a la Secretaría General del Movimiento i a Falange Española Tradicionalista y de las JONS, el partit únic. L'esport, que habitualment es fonamentava en l'associacionisme privat, passà a ser fortament controlat des de 1941 per la Delegación Nacional de Deportes, sota l'ideari del règim. En el terreny de l'esport femení aquestes conseqüències foren encara més importants, puix que al control associatiu i ideològic s'hi sumava la visió moral i social del nou Estat franquista, basat en uns valors tradicionals, catòlics i patriòtics que atorgaven a la dona un paper subsidiari, en relació amb el de l'home. L'ideal femení del franquisme era el d'una dona abnegada, religiosa i amb l'alta responsabilitat de la procreació i la cura de la família, fet que l'allunyava d'una carrera esportiva plena i lliurement triada. Durant les dècades de 1940 i 1950, aquesta visió de l'esport femení es traduí en un control de l'educació física i l'esport

en l'àmbit públic i també privat. Així, mentre algunes disciplines, com ara la gimnàstica, la natació, el bàsquet o la dansa, eren considerades aptes per a les capacitats de les dones, d'altres com ara l'atletisme o els esports de contacte van ser vivament desaconsellades o, fins i tot, prohibides.

En el cas català i, en concret, barceloní, l'anorreament de l'atletisme femení va suposar una pèrdua irreparable durant quasi dues dècades i la imposició d'un parèntesi forçós que trencava amb l'etapa republicana, durant la qual les atletes catalanes



Maria Víctor amb el dorsal 3 va ser la vencedora de 1947. Aquesta fou la primera vegada que corrien dones a la Jean Bouin.

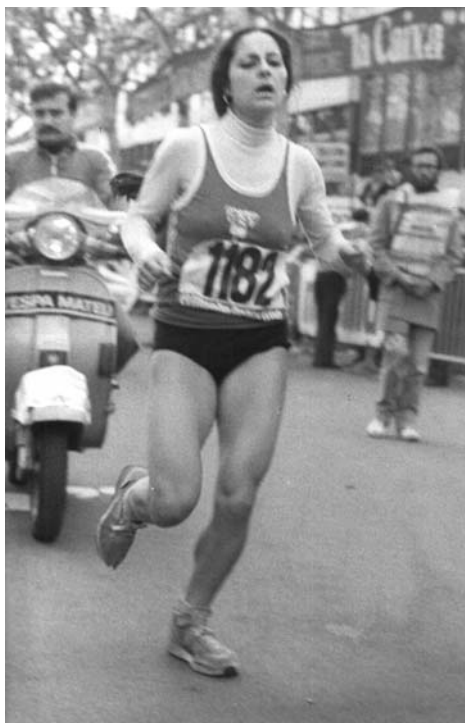
Font: Mundo Deportivo.

havien emergit amb força en els campionats catalans entre 1931 i 1936. La desaparició de les proves femenines de les competicions federatives oficials i la pràctica invisibilitat pública de l'atletisme femení a partir de 1939, reflecteixen una part d'a-

Encarnación Escudero
en la categoria
júnior-sénior femení.

1981

Font: Mundo Deportivo



questa ruptura. Malgrat que la lenta i difícil represa de l'atletisme practicat per dones a Barcelona no fou plena fins a la dècada de 1960, es féu realitat d'una manera episòdica a partir de 1947 amb la celebració d'algunes proves com ara el Gran Premi Jean Bouin, significatiu pel seu caràcter popular i perquè vinculava la ciutat a una llarga tradició atlètica anterior a la guerra civil. La cursa, la primera gran prova en circuit urbà de la ciutat a partir de 1920, fou en gran manera un mirall de l'atletisme barceloní més arrelat entre el públic també durant la dictadura. Un mirall que ens ajuda a explicar, en part, com les dones iniciaren el camí de la seva recuperació en el terreny esportiu, tot i les dificultats del moment. En aquest text ens fixarem en el paper que aquesta cursa jugà en el llarg procés de represa.

Una cursa supervivent en la postguerra

A principis de la dècada de 1920, en un moment de gran eferescència de l'atletisme català i, en general, dels esports com a fenomen públic, van néixer algunes curses urbanes a la ciutat de Barcelona. Normalment eren curses vinculades al cros o al fons, com l'anomenada Challenge Pere Prat (1922), atès que aquestes modalitats tenien un fort arrelament a la ciutat i un impacte públic destacat. La prova més important d'aquestes característiques, però, fou el Gran Premi Jean Bouin, instaurat el febrer de 1920 amb alguns trets semblants a les curses europees de l'època que eren organitzades per capçaleres de premsa esportiva. De fet, en el moment de néixer, la cursa tenia un fort lligam amb Europa i amb el seu temps, i fou batejada en honor de l'atleta olímpic originari de Marsella –Jean Bouin– que morí l'any 1914 al front del Marne, poc després de l'esclat de la Primera Guerra Mundial. Igualment, copiava el model de les curses urbanes multitudinàries d'altres capitals del continent, com el Prix Lemmonier que es corria entre Versalles i París, i partia de l'impuls de diferents periòdics que l'organitzaren: *El Sport*, entre 1920 i 1921, *La Jornada Deportiva*, de 1922 a 1924, *El Día Gráfico* (1925), *El Mundo Deportivo* (1926), *Gràfic Sport* (1927) i *El Mundo Deportivo*, de nou a partir de 1928.¹ La cursa va tenir un caràcter molt innovador per tres raons. Primer, perquè acostava les proves de fons al gran públic no especialitzat i no acostumat a veure curses a la ciutat; en segon terme, perquè presentava un gran nivell competitiu, tot i tractar-se d'una cursa popular, i, finalment, perquè fou una de les primeres que encetaren proves per a júnior i neòfits, fet molt inusual fins aleshores. El seu traçat tradicional de 10 quilòmetres entre el Pont d'Esplugues i l'Arc del Triomf li conferia un caràcter de gran prova urbana que ben aviat assolí un gran èxit



**La primera Jean Bouin
femenina, el 1947,
comptà amb
20 atletes.**

Ramon Claret

Font: Mundo Deportivo.

de participants –dos-cents ja en l'edició de 1926– i de públic, sobretot massiu en els trams finals. El Gran Premi Jean Bouin, per les seves característiques, fou una cursa masculina. Per bé que l'atletisme femení començà a desenvolupar-se amb assiduitat a partir de 1930 a Barcelona, cal tenir en compte que les proves de fons no formaven part del calendari competitiu femení perquè eren considerades excessives per a la capacitat de resistència de les dones i, en tot cas, abans de 1936 tampoc no es féu una adaptació del recorregut a una distància menor.

Amb l'esclat de la guerra civil el juliol de 1936, la cursa fou suspesa entre 1937 i 1939. Tanmateix, fou una de les poques curses populars urbanes que sobrevisqueren a la dictadura, atès que es reprengué en plena postguerra, ja el gener de 1940; això sí, amb alguns canvis forçats per les autoritats franquistes, com per exemple el fet que entre 1940 i 1945 es va veure obligada a substituir el seu nom pel de Gran Premio de Año Nuevo, perquè el de Jean Bouin era francès i tenia connotacions alienes al nou règim. Igualment fou necessari afegir una nova categoria de corredors militars, que es va mantenir al llarg dels anys i que s'afegia a

les de debutants, júnior i sènior. Finalment, en la primera edició de 1940 també es va haver de tancar el recorregut dins el parc de la Ciutadella –la qual cosa en permetia un control més estricte en tractar-se d'un circuit reclus– i l'organització de la prova va recaure en la Federació Catalana d'Atletisme i no en *El Mundo Deportivo*. La precarietat de la situació, però, es va fer evident en les primeres edicions de la postguerra, amb un nombre d'inscrits escàs en totes les categories. En la cursa de 1940 no s'arribà a vuitanta corredors entre sènior, debutants i júnior, fet que contrastava amb els centenars d'inscrits de les edicions anteriors a 1936. Tanmateix, la cursa es va anar celebrant durant tot el període franquista, amb les úniques excepcions de 1955 i 1967.

Les primeres proves femenines: entre la marginalitat i la represa

Tot i les consignes del règim sobre la impropedència de l'atletisme femení, entre 1941 i 1953 es van celebrar a la ciutat de Barcelona algunes proves atlètiques públiques

Arribada a la meta en l'edició de 1953.

Xavi Valls

Font: Mundo Deportivo.



amb escassa continuïtat que, si bé no permeten parlar en cap cas d'una recuperació plena d'aquest esport, posen de manifest l'existència d'una certa voluntat de represa per part dels seus organitzadors, malgrat l'oposició genèrica de les autoritats. En aquest sentit, és interessant fer esment, sobretot, de la permissivitat en algunes proves femenines del Campionat de Catalunya dels anys 1947 i 1948, en 100 i 200 m llisos, en 100 m tanques, en cros individual, en alçada, llargada, pes i disc.² La represa de la normalitat competitiva en les proves dels campionats federatius es produiria, tot i algunes excepcions com ara el cros, entre 1961 i 1964, moment en el qual s'encetava una nova etapa d'obertura, que també arribà en forma de renovació en l'estructura política esportiva espanyola.

En aquest context d'aparicions esporàdiques de l'atletisme femení a finals de la dècada de 1940, la realització de proves per a dones atletes en el marc del Gran Premi Jean Bouin del període 1947-1953 va fer visible –ni que fos d'una manera circumstancial– l'existència de les atletes en una gran

corsa popular a la ciutat. Aquest fet era important perquè es tractava de la primera cursa femenina en circuit urbà a l'Estat, pel caràcter multitudinari de la competició –que tingué ressò a la premsa especialitzada– i perquè feia possible apreciar una certa línia de continuïtat amb l'atletisme femení dels anys anteriors a la guerra civil. La primera edició, l'any 1947, que s'adaptà a un recorregut de 500 metres entre el carrer de la Diputació i l'Arc del Triomf, va suscitar comentaris a la premsa que recordaven els triomfs d'atletes com Margot Moles o Joaquina Andreu en els anys de la República, atès que “las féminas de antaño habían ya brillado internacionalmente”, o valoracions esperançadores sobre el futur de l'atletisme femení, car “ya no puede existir ninguna duda en incluir esta prueba en futuras ediciones [...] que puede llegar en popularidad a la misma altura que las demás categorías”.³ Els comentaris finals de la crònica de la cursa, però, posaren en relleu que la “gran victoria” fou que les atletes participants van arribar sense gaires dificultats a la meta després de recórrer els 500 metres, fet que posa de manifest l'hegemonia del

discurs dominant en l'època sobre les capacitats atlètiques femenines. Malgrat tot, la primera edició de la prova femenina de la Jean Bouin comptà amb una participació –rellevant tenint en compte les circumstàncies– de vint atletes, representants de quatre clubs: el RCD Espanyol, el CD Hispano-Francès, la UGD Badalona i el Club Gimnàstic Barcelonès. El triomf fou per a l'espanyolista Maria Víctor, filla del periodista esportiu Joan Víctor Eizaguirre, germana de l'atleta Joan Víctor i guanyadora de la prova de 200 m llisos del Campionat de Catalunya de 1947 i de les proves de cros entre 1947 i 1949. Tot i que no era una atleta experimentada quan començà a competir en aquesta prova i que havia de combinar la preparació atlètica amb el treball en un context econòmic precari, Maria Víctor féu uns resultats excel·lents durant cinc anys i va guanyar en les edicions de la Jean Bouin dels anys 1947 a 1950 i l'any 1952. Al costat d'altres corredores com Denise Huet, Maria Felipa, Françoise Mahe o Maria Carme Ferrer, Víctor es convertí en un exemple per a les dones atletes catalanes que intentaven practicar aquest esport sota unes condicions polítiques, socials i econòmiques molt difícils.

Les edicions posteriors de la cursa amb participació femenina tingueren un ressò menor en l'àmbit públic i, paral·lelament, comptaren amb un nivell d'inscripcions molt inferior. Així, la XXV edició de la Jean Bouin, l'any 1948, se celebrà amb dotze participants, mentre que en la de gener de 1950 hi prengueren part només tres dones i, el 1953, la darrera abans de la dècada de 1960, hi van córrer deu atletes.⁴ La Jean Bouin, però, no tornaria a tenir categoria femenina fins a deu anys després a causa de l'oposició de la Sección Femenina de Falange, que considerava indecorosa l'activitat atlètica de les dones. De fet, a més de la desaparició de la categoria femenina, l'edició de 1954 presentà altres novetats. Passà a dir-se Gran Premio Internacional

Pedestre de Barcelona i, encara que conservà el nom de Jean Bouin en la categoria sènior, incorporà el nom de diversos atletes espanyols ja traspassats per a les proves de les altres categories. D'aquesta manera, es minimitzava l'existència del nom d'un atleta estranger i es feia visible el caràcter hispànic de la cursa. La marginació de les proves femenines de la Jean Bouin a principis de la dècada de 1950 coincidí amb la desaparició de les competicions femenines del Campionat de Catalunya, fet que condemnà les dones atletes a la invisibilitat i que posà de manifest que l'intent de represa de 1947 havia estat un assaig frustrat, un miratge d'escassa durada.

La recuperació de la prova en la dècada de 1960

Els canvis econòmics i socials de la dècada de 1960 a Espanya, impulsats sobretot per l'inici del desenvolupament de l'economia, una certa obertura a l'exterior i la tímida renovació del règim, van permetre una lenta modernització de les estructures de la dictadura que també afectà el sistema esportiu. Aquest fet es deixà notar en institucions com la Delegación Nacional de

*Carme Garcia,
de la UG Badalona,
arribant a meta
l'any 1951.*

Xavi Valls

Font: Mundo Deportivo.





**Patrocinio Alonso,
de La Seda,
vencedora de
l'edició de 1953.**

Joan Bert

Font: Mundo Deportivo.

Deportes de Falange, que entre 1956 i 1961 inicià una lenta renovació del discurs tradicional falangista cap a una visió més pedagògica i oberta de l'esport, tot fixant-se en les tendències que es desenvolupaven en els països de l'entorn occidental. Si bé és cert que es tractava d'una transformació formal i molt limitada a causa de l'escenari autoritari en què es donava, cal valorar que es produí en un context social també canviant, que afavorí l'expansió de la pràctica esportiva i d'un clima d'obertura cap a nous hàbits de consum que deixaven enrere els difícils anys de la postguerra. La nova Llei d'educació física (1961), per exemple, ja superava l'estricta retòrica falangista i se situava en un discurs –poc efectiu, si es vol– proper al de l'esport com a necessitat pública per als ciutadans. Aquesta nova perspectiva, unida al desenvolupament internacional de l'esport femení, va facilitar un canvi en la consideració de l'atletisme femení per part de les autoritats esportives de la dictadura. Es tractava d'una progressiva aproximació a la normalitat, que ja es va deixar notar en les assemblees de la Federació Espanyola d'Atletisme de la segona meitat de la dècada de 1950, en algunes de les quals es recomanava la represa de l'atletisme femení. A Catalunya, on com ja hem vist tenia una llarga tradició, aquest procés va ser aprofitat per alguns clubs com ara l'Hispano-Francès, que l'any 1959 va instaurar el festival Jean Arnaud, amb proves de la categoria femenina.

Atesa la nova situació de permissivitat al voltant de la pràctica de l'atletisme entre les dones, l'any 1961 la Federació Provincial d'Atletisme de Barcelona va crear, per primera vegada, una comissió d'atletisme femení, controlada per la delegació provincial de la Sección Femenina de Falange i dirigida per Mercè Oliveró. Es tractava només d'un primer pas, ja que des del butlletí de la federació es reconeixia el caràcter provisional de l'esmentada comissió, “habiendo sido autorizada con carácter de

ensayo la práctica del atletismo femenino por parte de la Real Federación Española de Atletismo”.⁵ A partir d'aquest moment l'extensió de l'atletisme femení es desenvolupà lentament en dues línies fonamentals: la recuperació de les competicions oficials i el creixement de practicants, que, sens dubte, fou més costós. En el primer cas cal tenir en compte que els campionats de Catalunya femenins es rehabilitaren l'any 1961 en les proves de 100 i 200 m llisos, 100 m tanques, alçada, pes, disc i javelina, mentre que altres proves de distància superior, com ara els 400 i 800 m llisos –que s'havien celebrat fins a l'inici de la guerra civil–, no es tornaren a disputar fins a l'any 1964, és a dir, després d'un parèntesi de vint-i-vuit anys. En el cas del Campionat Català de Cros, la normalitat arribà l'any 1965. No obstant això, el nombre de les practicants va ser encara molt reduït durant tota la dècada, fins i tot entre els clubs més rellevants de la ciutat, com ara el Club Natació Barcelona o el FC Barcelona, fet que provocava que la competència fos escassa i la possibilitat de millora, molt limitada. La incorporació de seccions i proves femenines en els clubs, però, fou una realitat des de 1960; és el cas del ja esmentat CD Hispano-Francès, el CD Mediterrani, el Club Atlètic Manresa, l'Universitari, el CA Lintern Roja, La Seda o el Club Gimnàstic Barcelonès, entre d'altres.

És en aquest marc de progressiva represa quan es va produir la recuperació de la prova de categoria femenina del Gran Premi Jean Bouin, en l'edició del 15 de desembre de 1963 i sota una intensa nevada. Indubtablement, significà una mostra més de l'encara incert camí que s'estava obrint cap a la normalització, fet que quedava ratificat amb una participació inèdita de vint-i-vuit atletes de clubs com ara el CN Reus, el CD Mediterrani, La Seda, el Club Gimnàstic Barcelonès i l'Universitari; de fet, la més extensa que s'havia produït mai. Una setmana abans de l'inici, els organitzadors van

voler remarcar la rellevància del retorn de les atletes a la cursa com un repte de les dones esportistes per assimilar-se a l'esport femení internacional, atès que “en este resurgir del atletismo femenino, no han querido dejar pasar esta edición sin que una carrera destinada a ellas sirva, al igual que las pruebas masculinas, como signo divulgador de una juventud femenina que quiere igualarse con el resto de la juventud femenina del mundo”.⁶ La cursa s'organitzà en un recorregut de 550 metres amb sortida des de la plaça de Tetuan i fou guanyada per Montserrat Bel, del Mediterrani, que superà la campiona catalana de 100 i 200 metres Anna Maria Gibert. En l'edició de 1964 ja hi figuraven més de seixanta corredores inscrites.

L'expansió final

Durant la segona meitat de la dècada de 1960 i en els primers anys del següent decenni, la Jean Bouin reflectí el procés d'expansió, internacionalització i popularització de l'esport i de l'atletisme al país. L'any 1968 la prova ja comptava amb més de 2.300 participants i una quinzena de curses diferents, essent la competició atlètica popular més important a la ciutat. Les proves femenines que s'hi celebraven visqueren un procés de creixement i d'adaptació inèdits. En la cursa de 1965, que encara es corria en la distància de 550 metres, hi participaren setanta-sis atletes entre les proves júnior i sènior, mentre que l'any 1969 ja ho feren més de dues-centes dones, repar-

tides en tres curses. En realitat, però, l'eclosió de l'atletisme femení en la matinal barcelonina es va produir durant la dècada de 1970, amb un creixement exponencial d'atletes participants i amb una repercussió pública cada vegada més important. L'acceleració dels canvis en la societat barcelonina de finals de la dictadura, la democratització de la vida i les institucions en la segona meitat de la dècada i l'impacte públic dels èxits internacionals de les atletes catalanes ajudaren a transformar l'escenari de l'atletisme femení. Al final del franquisme, el 1975, la Jean Bouin –que ja s'havia traslladat a Montjuïc– presentava un panorama molt distint de totes les edicions anteriors, amb cinc proves femenines diferents i una participació de 612 dones. Es donava pas, així, a una nova realitat que havia començat tres dècades abans amb la participació de vint dones i moltes incerteses per a una cursa popular molt arrelada a Barcelona i definitivament lligada a les atletes d'aquesta ciutat. El camí a recórrer, però, havia de ser encara molt llarg.

*Maria Víctor
corrent la Jean Bouin
de 1949.*

Font: Arxiu privat Maria Víctor.



NOTES

1. C. Santacana i X. Pujadas (2012). *Història de l'atletisme a Catalunya*. Barcelona: FCA, p. 70.
2. *Op. cit.*, p. 262-304. La prova de cros individual se celebrà també els anys 1949 i 1951.
3. *El Mundo Deportivo*, 2 de gener de 1947, p. 1.
4. *El Mundo Deportivo*, 12 de gener de 1953, p. 6.
5. *Atletismo*, 209-210, novembre-desembre de 1961, p. 4.
6. “La Jean Bouin, fiesta grande del pedestrismo nacional”, a *El Mundo Deportivo*, 7 de desembre de 1963, p. 6.

Setmana esportiva de les dones 2011



Biografia del Premi Dona i Esport “Mireia Tapiador” 2011: Marta Vilajosana

Carme Mas

Recordo que ara fa un any, més o menys, vàrem arribar en una localitat italiana per assistir a un congrés d'esport femení. Ens hi esperava una dona que ens havia d'ajudar i fer-nos de *cicerone*. I creieu-me que es movia com el peix a l'aigua, tot i que ella tampoc no era originària d'allà. Però això tan sols era el començament. De sobte va començar a ser assetjada pels mitjans de comunicació, i fou llavors quan ens adonàrem de la importància que tenia aquella dona fora del seu país.

Es tracta d'una dona que ja de ben petita tenia una gran passió pel seu esport, el ciclisme, i que va començar en un club petit sota la tutela del seu pare. Ell fou qui li va fer despertar del tot aquell cuquet, i també el seu germà, que encara avui l'anima i l'ajuda. Amb 13 anys va començar a competir i, de fet, ho ha estat fent fins fa ben poc. Ha format part, per exemple, tant de la selecció catalana com també de l'espanyola. Amb 28 anys, i després d'assolir bons resultats a casa i a l'estranger, decidí marxar a competir a Itàlia en grans equips femenins internacionals i professionals, cosa que li va permetre millorar molt.

I és que ella tan sols tenia un somni, una passió, tal com va confessar al seu pare,



justament l'any 1992 durant els Jocs Olímpics de Barcelona. Li va dir, mentre mirava embadalida aquelles dones fortes, competidores, que lluitaven i se sacrificaven per l'esport que estimaven: “Que maco... Jo també vull arribar a participar en unes olimpíades.” I sabeu què va fer el seu pare? Doncs se la mirà sense dir-li res... Ella va entendre el missatge del seu pare. Simplement li deia, amb aquella mirada, que no seria gens fàcil, i així ha estat. Però, com ja sabem, se n'ha sortit, i amb nota. El seu palmarès és tan llarg que el deixaré per al final; abans comentaré algunes anècdotes que ens descobriran una mica la personalitat i el caràcter lluitador i emprenedor d'aquesta dona.

**Marta Vilajosana
recollint el premi
de la mà de Maite
Fandos i Francina
Vila.**

Font: Institut Barcelona
Esports.



Marta Vilajosana, campiona d'Espanya de ciclisme a Santander, 2009.

Font: Arxiu privat Marta Vilajosana.

En una prova ciclista a França, participant amb un equip català, es posà molt malalta. Tenia un greu problema gàstric que quasi la va fer abandonar; s'estigué molts dies sense menjar i, d'aquesta manera, va poder anar recuperant-se. Era una prova d'uns dies; doncs bé, tot i que no anava ben alimentada (cosa necessària per a una esportista del seu nivell), els últims dies va aconseguir estar entre les vuit primeres. I en l'última prova se situà líder per una estona. Ella explica que va ser un dels dies més feliços de la seva vida esportiva i que en aquells moments s'adonà que, si la sort l'hagués acompanyada, hauria estat una de les més grans ciclistes de la seva època.

Sens dubte que també ha viscut altres moments molt difícils, però el seu esperit de superació l'ha feta lluitadora fins al final. La seva tornada a la competició després de la mort del seu pare la marcà molt, i es va haver d'encoratjar per continuar lluitant i aconseguir el seu objectiu en aquella competició en la qual va quedar segona per mil·lèsimes.

De la mateixa manera que és lluitadora, patidora i constant, també és divertida. I una petita anècdota que m'han explicat, i que espero que es pugui revelar ara i aquí, és que la nit abans o, fins i tot, només unes quantes hores abans d'una competició es prenia un got de llet. Això sí, sempre amb el Cola-Cao que portava sota el braç.

Vint anys dedicada a aquest esport en els quals ho ha donat tot: sacrificis, constància, esforços... Abocada en cos i ànima al ciclisme, també aquest esport li ha correspost fent-la assolir... (i ara hauré d'agafar aire perquè el palmarès d'aquesta dona és molt extens):

- 1993 a 2002: campiona de Catalunya en les modalitats de pista, ruta i contrarellotge
- 1993: campiona d'Espanya Júnior de BTT
- 1998: quarta en el Campionat d'Europa
- 2000: campiona del Trophée d'Or a França, amb la selecció catalana
- 2001: líder de la Copa d'Espanya i campiona de les 3 proves de Madrid, Múrcia i Durango.
- 2001: vuitena al Giro di Toscana, Itàlia
- 2002: campiona d'Espanya de la modalitat de pista
- 2002: segona al Tour de França, a París CRI, amb la selecció catalana
- 2002: sisena al Tour de França, amb la selecció catalana
- 2003: primera a la Fletxa Gasconne (França), amb la selecció catalana
- 2005: quarta a la Vuelta Internacional de Castilla-León
- 2005: primera al Giro del Trentino

2005: catorzena al Giro d'Itàlia
2006: primera al Giro d'Itàlia, etapa de Pescia
2006 i 2007: primera a la Vuelta Ciclista a El Salvador
2007 i 2008: setzena al Giro d'Itàlia
2008: segona a la Vuelta Ciclista a El Salvador
2008: setena al Campionat del Món de Varese
2008: dinovena als Jocs Olímpics de Pequín
2009: campiona d'Espanya, a Santander
2009: desena a la Copa del Món - Flecha Wallone
2010: divuitena al Giro d'Itàlia
2010: tercera a la clàssica Muri Fermani, Itàlia
23 podis en campionats estatals, amb la selecció catalana

Malgrat competir a aquest nivell tan descomunal, sempre ha tingut debilitat pels infants. Fins i tot en plena pre-temporada, abans de marxar cap a Itàlia, organitzava excursions a la Mola o a altres indrets i compartia les seves experiències. També ha participat en xerrades i en activitats d'esport femení, i actualment col·labora amb la comissió femenina de la Federació Espanyola i és tècnica d'esport i seleccionadora.

Deixeu-me que transmeti les seves paraules a un esport que, com ella sempre diu, li ho ha donat tot: "No són els èxits el més important, sinó els valors que ens dona l'esport: conviure amb companyes d'equip, aprendre a créixer, a relacionar-se, a espavilar-se, a viure una rutina sana mitjançant els entrenaments, a tenir unes pautes i rituals, a tenir una alimentació sana, a conèixer el teu cos i, sobretot, que qualsevol sacrifici té la seva recompensa; i, a més d'aquests valors, les vivències que també ens dona l'esport, com superar moments difícils i saber gaudir dels bons moments com aquest."

Com a membre del jurat del V Premi Dona i Esport "Mireia Tapiador", vull informar que aquest jurat va adoptar la següent resolució: "Atorgar el Premi Dona i Esport Mireia Tapiador 2011, en la seva cinquena edició, a la Sra. Marta Vilajosana per la seva competitivitat en l'esport, destacant especialment la seva trajectòria professional en l'àmbit del ciclisme, i per la seva actual dedicació en la promoció d'aquest esport entre els més petits."



*Marta Vilajosana
en una de les proves.*

Font: Arxiu privat Marta Vilajosana.

Biografia de la finalista del Premi Dona i Esport “Mireia Tapiador” 2011: Sylvana Mestre

Mariona Masdemont

Play and Train

Sylvana Mestre ha recollit darrerament un dels guardons més importants en el món de l'esport, el que lliura la prestigiosa enti-



Sylvana Mestre.

Font: Arxiu privat Sylvana Mestre.

tat internacional SportAccord, en reconeixement a la seva aportació en el món de l'esport paralímpic. Això no obstant, quan la veus, no ho diries mai, perquè té una manera de fer aparentment despreocupada i el seu tarannà a vegades la porta a ser esbojarrada. Però, de tot això, en té en la justa mesura, la necessària per a ser una dona que ha dedicat tota la seva vida a l'esport i els darrers quinze anys a fer créixer l'esport paralímpic i el nombre de practicants arreu del món.

La Sylvana va néixer l'1 de maig de 1956 a Barcelona. En aquell moment poc se'n sabia, de l'esport d'hivern paralímpic. Per circumstàncies de la vida, però, un periodista la va convèncer per a seguir un entrenament del que en aquell moment era l'equip d'esquiadors cecs i deficients visuals. La Sylvana no hi va veure la discapacitat, sinó l'esport i les qualitats esportives d'aquells joves. Des d'aquell dia i fins avui, no ha deixat de lluitar per donar el valor que l'esport paralímpic es mereix: el reconeixement com a esport i no pels principis de discapacitat.

De ben petita la Sylvana ja era una amant de l'esport: en la seva etapa a l'escola Betània de Barcelona va practicar el bàsquet i l'esquí, i era la representant del centre en les competicions escolars. Més endavant, practicà l'esquí nàutic, el surf, l'escalada, l'equitació... L'esquí alpi, però, va ser l'esport que va guiar la seva vida i que la portà a ser membre, durant tres anys, de l'equip nacional. De corredora va passar a entrenadora i, finalment, a gestora i presidenta de la Federació Internacional, dins el Comitè Paralímpic Internacional. A banda d'estudiar infermeria, es formà com a tècnica esportiva d'esquí els anys 1978 i 1979 als Estats Units, a la divisió de la costa est de la Professional Ski Association.

La Sylvana és una apassionada del que fa i això ho respira per tots els porus del seu cos. Des de l'any 1995 esmerça bona part del seu temps a tasques a nivell internacional; així, l'any 2008 va fundar l'entitat Play & Train, dedicada a la iniciació, promoció i tecnificació de l'esport dirigit a persones amb discapacitat. Tot i el gran nombre de compromisos que ha de complir fora del nostre país, sempre que el calendari li ho permet es dedica a la iniciació i promoció, una activitat que l'omple i que, com ella diu, és la base de l'esport i on s'han d'esmerçar esforços, no solament en l'àmbit esportiu, sinó també en l'àmbit educacional. La Sylvana és una gran defensora de l'educació que es pot donar a través de l'esport. Per aquest motiu, l'any 2009 l'Agència Mundial Antidopatge li va oferir formar part del Comitè d'Educació. Aquest comitè



té com a tasca educar els joves esportistes sobre els perills d'ingerir substàncies prohibides en la seva vida esportiva i també pel que fa a les repercussions negatives que comporta en el dia a dia de la persona el fet de dopar-se.

Sylvana Mestre amb l'atleta italiana Melania Corradini a Vancouver.

2010

Font: Arxiu privat Sylvana Mestre.



Sylvana Mestre, finalista del premi Dona i Esport.

2011

Font: Institut Barcelona Esports.

Jornada de reflexió, debat i reconeixement

Institut Barcelona Esports

Enguany la jornada de reflexió, debat i reconeixement ha sumat sinèrgies amb les Jornades Educació i Esport, que són l'espai de relació, intercanvi i reflexió sobre l'acti-



Seminari pràctic.

Font: Institut Barcelona Esports.

vitat física i l'esport en edat escolar dels professionals d'aquest àmbit i que ha celebrat la seva novena edició escollint la perspectiva de gènere com a tema transversal en els diferents espais formatius. La preocupació per aconseguir que més nenes i noies facin activitat física i esport d'una manera habitual, és una de les prioritats en matèria de promoció esportiva a la nostra ciutat.

Espai de reflexió

La reflexió ens ajuda a aprofundir, a comprendre i a millorar la nostra tasca professional. En aquest sentit, en la conferència inaugural, a través de l'experiència viscuda en l'alt rendiment per Anna Tarrés, entrenadora i seleccionadora de l'equip espanyol de natació sincronitzada, vam poder reflexionar sobre si el valor de fer esport és igual per a tothom.

També en la proposta dels diversos seminaris pràctics i tallers: "Condicció física i salut. Propostes de treball i valoració a secundària en un context competencial" (Meritxell Monguillot), "Aproximació al funcionament sistèmic a l'escola" (Mercè Martínez), "Activitats amb suport musical" (Jèssica i Jose Expósito), "Autoavaluació de la pràctica professional" (Sandra Gallardo), "Prevenició de conductes de risc a través de l'educació física i l'esport" (Mariona Corbella) i "Viure i no sobreviure en la docència" (Federico Pérez), entre d'altres, es va tenir en consideració la perspectiva de gènere. Així, totes les accions havien estat dissenyades per a la consecució dels següents objectius:

- potenciar la participació de les noies en les sessions d'educació física;



*Taula rodona
"Dilema entre valors
i estratègies en la
promoció de la
pràctica esportiva
femenina".*

Font: Institut Barcelona Esports.

- aconseguir una oferta variada d'activitats atenent els interessos de les noies;
- atendre la diversitat de nivells;
- facilitar l'assumpció de rols de lideratge per a les noies;
- generar, en les noies, actituds positives envers l'àrea d'educació física;
- trencar amb els estereotips de gènere.

Espai de debat

El debat, a través de la discussió, el diàleg i l'argumentació, afavoreix la construcció de coneixement i col·labora a formar opinions crítiques i constructives. Amb aquesta intenció, es va dur a terme la taula de debat "Dilema entre valors i estratègies en la promoció de la pràctica esportiva femenina", moderada per Francina Vila, regidora de Dona i Drets Civils de l'Ajuntament de Barcelona, i que va comptar amb la participació de Fran Chico, Carme Lluveras, Octavi Fullat i Marisol Casado. En aquest espai de reflexió es va fer palesa la necessitat, d'una banda, de cercar i posar en marxa noves idees per a combatre l'abandonament de la pràctica esportiva durant l'adolescència i la maternitat, tant de caràcter inclusiu com d'afirmació positiva; i, de l'altra, d'oferir més oportunitats a les dones perquè se sentin més a gust amb la pràctica esportiva i perquè siguin elles mateixes les impulsores del

canvi, trencant amb els estereotips i eliminant les barreres per a la participació.

Espai de reconeixement

El reconeixement públic contribueix a donar visibilitat a la tasca de promoció i difusió de l'esport que han fet les dones de la nostra ciutat. En aquest marc, es va procedir al lliurament del V Premi Dona i Esport "Mireia Tapiador" a Marta Vilajosana i a la finalista Sylvana Mestre, que, a mans de Maite Fandos, tinenta d'alcalde de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports, acompanyada de Glòria López, mare de Mireia Tapiador, van rebre aquesta distinció. En aquesta sisena edició del quadern *Dones i Esport* hi trobareu recollida la biografia d'ambdues premiades.

*Lliurament del V
Premi Dona i Esport
"Mireia Tapiador".*

Font: Institut Barcelona Esports.



6a Cursa de les Dones

Revista Marathon

Malgrat la pluja, van participar-hi 7.000 dones

Tot i la intensa pluja, la sisena Cursa de les Dones de Barcelona, que forma part del Circuit Carrera de la Mujer “Central Lechera Asturiana”, va aplegar 7.000 participants de totes les edats per a córrer i lluitar contra una de les malalties que més afecta el gènere femení: el càncer de mama.

La cursa solidària es va convertir en un gran repte ja que el mal temps fou el principal protagonista. Les participants, però, no es deixaren intimidar i van sortir al carrer, malgrat les condicions adverses. Per bé que

La pluja, una de les protagonistes de la 6ª Cursa de les Dones.

Font: Motorpress.



s'esperaven 12.000 participants a la sortida, només se n'hi van poder veure 7.000, ja que desafortunadament moltes participants es van fer enrere a causa del mal temps. Amb l'avinguda de Maria Cristina com a punt de trobada, les més valentes esperaven ben xopes el tret de sortida. Com acostuma a passar en aquesta mena de curses, l'emoció que es genera entre tantes dones juntes unides per a córrer per una bona causa és espectacular. Fa posar la pell de gallina a qualsevol.

Un cop en marxa, les participants van seguir el nou circuit d'aquest any, que transcorregué pels carrers més cèntrics de Barcelona, amb el mateix lloc de sortida i arribada de l'avinguda de Maria Cristina, a tocar de la plaça d'Espanya. La Gran Via, el carrer de Sepúlveda, la ronda de Sant Antoni, el carrer de Pelai i el Paral·lel van ser algunes de les vies emblemàtiques per on passà la prova.

Carrers sense públic a causa del mal temps

Malgrat la gran mobilització de dones, els carrers eren buits de públic i, per tant, sense gent animant, una autèntica llàstima.

Així ho explicava la nova vice-presidenta d'ICV al Baix Llobregat, Elena Embuena: **“Ha estat una cursa molt diferent de la de l'any passat perquè no hi havia gent animant, i molt més dura perquè la pluja no va donar treva ni una estoneta. Però en cap moment les participants no vàrem perdre els ànims: cridàvem, saltàvem i, sobretot, anàvem tan de pressa com podíem per arribar”.**

Cal esmentar que es van viure certs moments de confusió entre els vehicles que anaven al davant de la cursa, ja que no coneixien prou bé el nou recorregut a seguir; això no va afectar, en absolut, la classificació final, però sí els temps de les primeres corredores. La vencedora d'aquesta edició fou la jove migfondista María del Carmen González, amb un temps de 23 minuts 36 segons. L'atleta laietanenca de Vilassar reedità el seu triomf del 2010, després d'imposar-se en un disputat esprint a la veterana fondista Encarna García (23 min 38 s), del Club Atlètic Vic, i a la coneguda marxadora María Vasco (23 min 39 s). Quarta i cinquena en meta van quedar dues veteranes, l'andorrana Sílvia Felipo i la moianesa del California Sports Sandra Sánchez.

Després de la cursa, i malgrat que la pluja no volia deixar acabar la festa tranquil·lament, encara quedava una cosa per fer que ja ha esdevingut un clàssic de l'esdeveniment esportiu: classes d'aeròbic per a relaxar els músculs al ritme de la música i acabar de gaudir d'una bona estona amb la resta de companyes. Ni en aquest moment les atrevides participants no van poder ballar al so de la música a causa del fons de pluja continuada.

La cursa solidària contra el càncer de mama és una iniciativa de l'Associació Espanyola contra el Càncer (AECC), que vol conscienciar de la importància de la prevenció en la lluita contra aquesta malaltia i, d'altra banda, donar un missatge d'esperança col·lec-



tiu. Per cada atleta inscrita en la prova, l'AECC rep una aportació solidària d'un euro.

A punt per a la sortida.

Font: Motorpress.

Hem de recordar que aquesta cursa té més seguidores any rere any. N'és una prova el fet que les inscripcions es van cobrir a l'octubre, al cap de poques setmanes d'haver obert el termini per a poder participar-hi. I cal subratllar que el límit de places ha fet que hagin estat centenars les dones que s'han sumat sense dorsal a la gran festa esportiva.

L'alcalde de Barcelona, Xavier Trias, present en el lliurament de premis, va fer a mans la recaptació de 50.000 euros a la directora de la Junta de Barcelona de l'AECC, Àngela Sánchez, qui deixà la porta oberta a l'ampliació a 15.000 dorsals en les properes edicions.

Set mil dones van participar a la 6^a Cursa de les Dones.

Font: Motorpress.



Corrent sota la pluja. Participació d'una comunitat educativa en la 6a Cursa de les Dones 2011

Antònia Montero

Mestra d'educació física de l'Escola Bogatell

Amb la voluntat de promoure l'activitat física saludable i l'exemple de les famílies, l'Institut Barcelona Esports dona suport a les comunitats educatives que incentiven totes les seves dones a preparar-se i participar en la Cursa de les Dones. Aquesta acció, que anomenem "mares dinamitzadores", es va posar en marxa l'any 2008.



A resguard.

Font: Escola Bogatell.

Any rere any ha anat creixent el nombre de participants en la Cursa de les Dones. Podem afirmar que aquesta cursa és un esdeveniment esportiu que ja forma part del paisatge urbà de Barcelona i que, cap a finals del mes d'octubre, tenyeix els carrers del color de la samarreta que aquell any porten les corredores. Per bé que la Cursa de les Dones està plantejada com un combat més contra el càncer de mama, aquesta s'ha convertit en una acció solidària no solament envers la malaltia, amb la recaptació de fons per a la recerca, sinó també com a reivindicació d'un acte exclusivament femení en el qual dones de totes les edats i condició, amb el seu esforç personal, fan un recorregut urbà d'entre cinc i sis quilòmetres.

Alumnes entrevistades pels mitjans de comunicació.

Font: Escola Bogatell.

Cada corredora es planteja el repte que més de gust li ve: acabar la cursa corrent, sense haver caminat ni un instant; millorar la marca de l'any anterior; convèncer amigues o companyes de la feina que s'hi apuntin; córrer diferents generacions de dones de la família (àvia, mare i filla, per exemple); etc.

Les tres mestres especialistes d'educació física de l'escola pública Bogatell hem corregut les darreres edicions de la cursa. Enguany, ens plantejàvem una nova fita: fer participar el màxim nombre de dones de la comunitat educativa (mares i altres familiars, mestres, personal no docent i nenes de l'escola). El nostre objectiu era no tan sols ajudar en la recerca i solidaritzar-nos



amb les persones que han tingut la malaltia, sinó també promoure un acte esportiu en què els diferents components de gènere femení de la comunitat escolar, més que en altres edicions anteriors de la cursa, poguessin estar representats. No era la primera vegada, ja que l'any anterior havíem aconseguit córrer trenta dones de l'escola, però volíem ser-ne més. Així, en diferents ocasions de la vida escolar, d'una manera natural es parlava, mesos abans, de la participació de mares, àvies, tietes, germanes, alumnes i mestres: "Aquest any ho farem, correrem totes com a Escola Bogatell."

Així, doncs, vam començar a animar a totes les dones que tenien alguna relació amb l'escola i que potencialment podrien participar en la cursa. El procés per engrescar-les va anar més o menys d'aquesta manera:

- Informar l'alumnat, especialment les nenes del darrer curs de primària, des de la classe d'educació física de l'existència de la cursa i fomentar la seva participació (en la cursa només s'hi pot participar oficialment a partir dels 12 anys).
- Informar les famílies de la cursa mitjançant el correu electrònic i animar-les a participar. En aquest punt, l'administrativa de l'AMPA ens va ajudar molt amb tota la gestió d'enviar els correus electrònics i a emplenar les inscripcions.
- Proposar uns dies d'entrenament de cara a la preparació de la cursa.

El boca a orella fa funcionar prou bé i s'hi van apuntar fins a un centenar de dones vinculades, directament o indirecta, a l'escola. Fins i tot, es van trobar tres dies per a fer entrenament. Aquest consistia a anar corrent, cadascuna al seu ritme, des de l'escola fins a l'hotel Vela i tornar; una correjada a la vora del mar molt agradable de fer durant la tardor en petits grups.

Però hauria estat massa bonic que tot sortís perfecte. El dia de la cursa va fer un matí



La preparació ja començava al transport públic.

Font: Escola Bogatell.

plujós, fins i tot abans de començar a córrer, i no va parar de ploure amb una certa intensitat durant tota la cursa. Vàrem quedar a les 8.30 h a la boca del metro, per a anar totes juntes cap a la plaça d'Espanya (on havíem de recollir els pitrals, els xips, etc.). Entre mares, tietes, àvies, alumnes, ex-alumnes i altres, érem una quarantena de dones. Si hagués fet bon dia potser s'hi haurien presentat les cent que s'hi havien apuntat, però el temps no hi acompanyava gens. Totes teníem la secreta esperança que just abans de començar la cursa pararia de ploure, però la cosa no va anar així. Sota el gran tendal d'una coneguda marca de llet, on ens aixoplugàvem, vam rebre algunes trucades de companyes que havien esperat fins al darrer moment per si parava de ploure i havien vingut pel seu compte: cada trucada era una alegria. Llevat de les que vam anar juntes amb metro, les "dones del Bogatell" estàvem dispersades per diferents indrets poc abans de la sortida. Totes les que érem allà, milers segons l'organització, estàvem disposades a acabar la cursa fos com fos, amb pluja o sense. La causa s'ho valia i quatre gotes, o quatre mil, no ens farien enrere. Les capel·lines i els cangurs de les corredores tapaven el color original de la samarreta i totes les dones, sota la pluja pels carrers de Barcelona, amb una gran varietat de colors i de mides de cos fèiem un efecte que impactava qualsevol que ens veïés.

*Algunes participants
de l'escola Bogatell.*

Font: Escola Bogatell.



La pluja no ens va aturar a cap de les que havíem pres la sortida. És difícil oblidar el xip-xap que feien els peus xops dins les sabatilles al cap d'una estona de començar, o la mala visibilitat quan intentes avançar sota una cortina d'aigua. Tot va ser més feixuc i fatigós, però acabar el recorregut va ser així més meritori. Córrer, cadascú segons les seves possibilitats, ens va omplir de joia en el moment de passar la línia de la meta, potser més i tot que si les condicions haguessin estat bones.

La dispersió a l'arribada va ser encara més gran que la de la sortida i tampoc no vam poder immortalitzar el moment amb cap fotografia de totes les dones de l'escola que havíem recorregut. Finalment, vam participar en la cursa 89 dones del Bogatell: tot un rècord que el curs vinent, si el temps ens ho permet, intentarem superar.



La participació de les dones en l'oferta esportiva



Estudi de la participació femenina en les curses

Institut Barcelona Esports

Introducció

L'atletisme popular és un fenomen en ple auge al nostre país. N'és una prova el creixement, en els darrers anys, de l'oferta de curses populars que s'organitzen als municipis catalans i del nombre d'inscripcions. Als espais públics, tant urbans com en el medi natural, cada vegada hi podem veure més gent que surt a córrer. En aquest sentit, Barcelona és una ciutat que promou l'activitat física i esportiva entre la seva població, tal com es pot comprovar en les actuacions proposades pel que fa a l'ús esportiu de l'espai urbà, en el marc del Pla Estratègic de l'Esport de l'any 2003.

L'enquesta de l'any 2006¹ sobre hàbits esportius feta als barcelonins i barcelonines, mostra com una de les activitats més practicades a la ciutat és sortir a córrer, amb un 8% de la gent que fa activitat física major de 15 anys (65%). Si s'extrapolesin aquestes dades a la població de la ciutat l'any 2011, es parlaria que hi va haver un total de 73.129 persones de més de 15 anys que van sortir a córrer amb la intenció de fer activitat física. Aprofundint en aquesta dada per sexes, els homes van representar el 11% (51.594 barcelonins) i les dones, el 4% (17.598 barcelonines).

Sortir a córrer, en comparació de les activitats que requereixen la utilització d'equipaments esportius o de materials esportius molt específics, es pot dir que és una activitat senzilla, econòmica i no lligada a restriccions horàries o de calendari. Aquesta tendència d'ús lliure de l'espai urbà o natural es dona també en l'enquesta feta a nivell català, segons l'informe de la Secretaria General de l'Esport,² i en la resta de països amb sistemes esportius desenvolupats.

Des de l'Ajuntament de Barcelona fa temps que es va detectar aquest fenomen creixent de l'atletisme popular i, per aquest motiu, s'han dut a terme actuacions per a donar-hi suport, com ara condicionar l'espai urbà per a la pràctica esportiva o crear un calendari anual de curses. Un dels aspectes que preocupa més l'Ajuntament és el desequilibri entre la participació d'homes i dones en les curses populars. En aquest context, es va encarregar un estudi³ per a analitzar estadísticament les dades de les persones participants en les principals curses populars de Barcelona i poder disposar de dades objectives que ajudessin a definir la política esportiva municipal pel que fa a l'atletisme popular. Dins aquest estudi es va prestar una atenció especial al fenomen de la participació femenina en les diferents curses,

als factors que influeixen a l'hora de prendre-hi part i a l'evolució de la participació de les dones en els darrers anys per tal de poder preveure una tendència futura. El present article es basa en les dades que es desprenen de l'esmentat estudi.

L'estudi

Les curses que han format part de l'estudi són nou, més el Triatló de Barcelona, que és una prova que combina tres modalitats esportives (nedar, córrer i anar amb bicicleta). En l'anàlisi s'hi va incloure la Cursa de la Diagonal, tot i que aquesta es va fer amb caràcter puntual l'any 2010.⁴

Curses de mitjana distància: 10 km

la Cursa de la Mercè, la Cursa dels Nassos, la Cursa dels Bombers, la Jean Bouin i la Cursa d'El Corte Inglés

Curses de curta distància: 5 km

la Cursa de les Dones i la Cursa de la Diagonal (única edició l'any 2010)

Curses de llarga distància

la Marató i la Mitja Marató

Altres

el Triatló de Barcelona

La participació de les dones en les curses de la ciutat

L'increment de la participació de les dones en les curses populars és un dels reptes de l'Ajuntament de Barcelona. A partir de l'estudi dut a terme, es va comprovar com el percentatge de participació de les dones varia en funció del tipus de cursa, i sembla que l'element clau és la distància. La participació femenina és més alta en les curses de menor distància, i més encara si aquestes tenen un caire lúdic més que no pas de competició.

Fent una comparativa entre pols oposats, s'observa com en les curses amb una distància més llarga la participació de les dones respecte als homes és molt inferior: la Marató i la Mitja Marató compten amb un 13% de participació femenina. En canvi, les curses amb més presència de dones són les de distància més curta i de caire més lúdic: la Cursa d'El Corte Inglés (39%) i la Cursa de la Diagonal del 2010 (31%).

Taula 1. Inscripcions de dones en les curses de Barcelona de l'any 2011

10 km					5 km		> 10 km		Altres
Cursa de la Mercè	Cursa dels Nassos	Cursa dels Bombers	Jean Bouin	Cursa d'El Corte Inglés	Cursa de les Dones	*Cursa de la Diagonal	Marató	Mitja Marató	Triatló
3.583	2.251	5.433	2.127	22.981	11.181	1.449	1.918	1.067	919
26%	22%	26%	21%	39%	100%	31%	13%	13%	15%

* La Cursa de la Diagonal es va córrer només l'any 2010.

Figura 1. Comparativa de les inscripcions de dones i homes en les curses de Barcelona de l'any 2011 (en xifres absolutes)

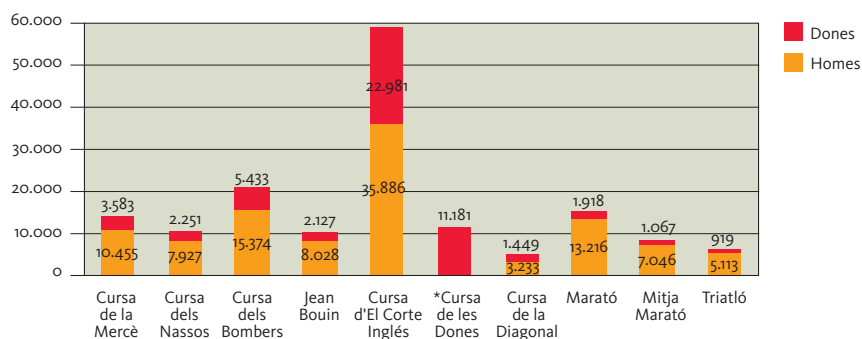
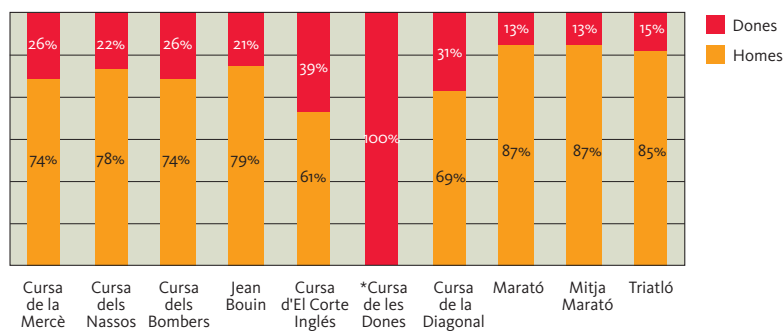


Figura 2. Comparativa de les inscripcions de dones i homes en les curses de Barcelona de l'any 2011 (en percentatges)



* En la Cursa de les Dones la participació és reservada únicament a les dones.

Analitzant la participació femenina en xifres absolutes, ens pot sorgir una pregunta: per què les dones que corren en la Cursa de les Dones no ho fan en la resta de curses? Com es pot observar en la figura 1, la participació femenina l'any 2011 en aquesta cursa va ser d'11.181 dones, gairebé vuit vegades més que en la resta de curses, llevat de la Cursa dels Bombers i la Cursa d'El Corte Inglés. Segurament són diversos els factors que fan de la Cursa de les Dones una cursa popular atractiva per al sexe femení: el nom mateix, una manera de reivindicar el paper de la dona en l'esport, el caràcter benèfic de la cursa contra el càncer de mama, la manera com es comunica la cursa, entre altres variables que analitzarem més endavant. A continuació es defineixen els trets bàsics i la tendència de participació de les dones en sis de les curses analitzades.

La Cursa de la Mercè

La Cursa de la Mercè es corre amb motiu de la Festa Major de la Mercè, patrona de la ciutat de Barcelona, al costat de diferents

activitats que tenen lloc en un gran nombre d'espais públics de la ciutat. És una de les curses més populars de les que es fan a la capital.

Distància	10 km
Nombre d'edicions	33
Inscripcions	14.038
Mitjana d'edat	36 anys
Inscripcions de dones	3.583 / 25,5%
Presència de barcelonins/ines	37%
Participants d'altres països	1,3%

Dades de l'edició de 2011

La participació femenina en la darrera edició de la Cursa de la Mercè va ser de 3.583 dones, la qual cosa suposa un increment acumulatiu del 114% en cinc anys. Tal com es pot veure en la figura 3, la tendència en els darrers anys ha estat l'increment de dones, de la mateixa manera que també ha augmentat la proporció de dones respecte als homes. Si l'any 2001 el percentatge de dones va ser del 8,6%, en la darrera edició es va arribar al 25,5%.

Figura 3. Evolució de les inscripcions en la Cursa de la Mercè (en xifres absolutes)

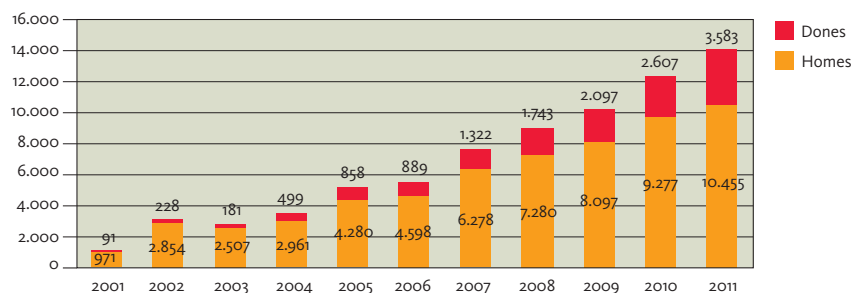
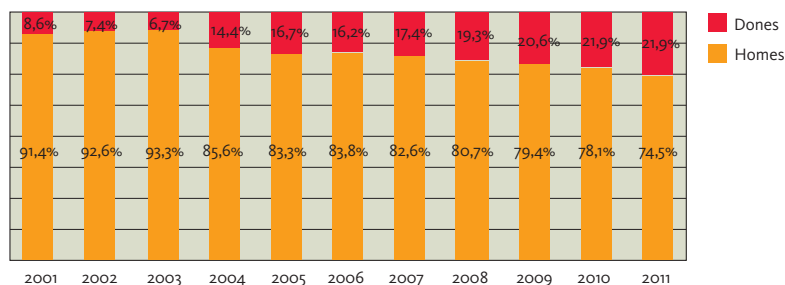


Figura 4. Evolució de les inscripcions en la Cursa de la Mercè (en percentatges)



La Cursa dels Nassos

La Cursa dels Nassos, que es fa l'últim dia de l'any, es va córrer per primer cop a Barcelona l'any 1999 amb el nom de "la Sant Silvestre". Des de l'any 2004 va passar a anomenar-se la Cursa dels Nassos.

Distància	10 km
Distància	10 km
Nombre d'edicions	12
Inscripcions	10.178
Mitjana d'edat	37 anys

Inscripcions de dones 2.251 / 22%

Presència de barcelonins/ines 37%

Participants d'altres països 2%

Dades de l'edició de 2011

La Cursa dels Nassos és potser la cursa on l'increment acumulatiu de les inscripcions de dones en els darrers cinc anys és menor; tot i això, aquest increment és del 81%, amb 2.251 dones inscrites l'any 2011. Si bé la proporció de dones en les edicions 2002-2006 ha estat estable (entre l'11% i el 13%), a partir de l'any 2007 ha anat augmentant a raó de gairebé dos punts per any.

Figura 5. Evolució de les inscripcions en la Cursa dels Nassos (en xifres absolutes)

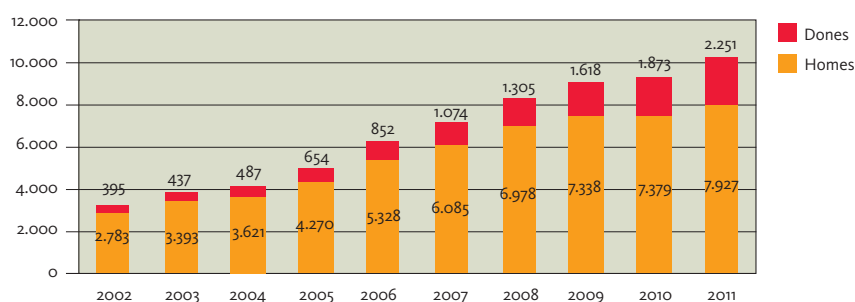
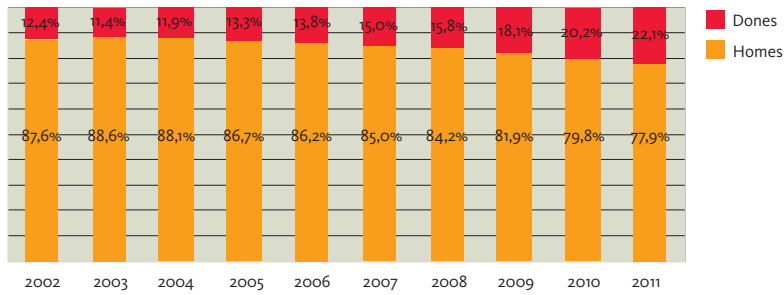


Figura 6. Evolució de les inscripcions en la Cursa dels Nassos (en percentatges)



La Cursa dels Bombers

Els inicis de la Cursa dels Bombers daten de l'any 1999 i avui dia aquesta cursa ha esdevingut un homenatge als bombers i una cita per a les persones que els agrada córrer. És també una de les curses amb més participació femenina, havent arribat a les 5.433 inscripcions en l'edició de 2011.

Distància	10 km
Nombre d'edicions	12
Inscripcions	20.807
Mitjana d'edat	36,5 anys

Inscripcions de dones	5.433 / 26%
Presència província Barcelona	90%
Participants d'altres països	1%

Dades de l'edició de 2011

L'increment acumulatiu de les dones en les cinc últimes edicions de la Cursa dels Bombers és del 121%. Després de la Cursa d'El Corte Inglés, aquesta és la que té una proporció més alta de dones, el 26,1% en l'edició de 2011. Tal com veurem més endavant, el pla de comunicació de la Cursa dels Bombers compta amb missatges adreçats específicament al col·lectiu femení.

Figura 7. Evolució de les inscripcions en la Cursa dels Bombers (en xifres absolutes)

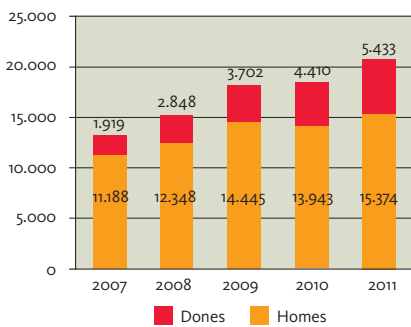
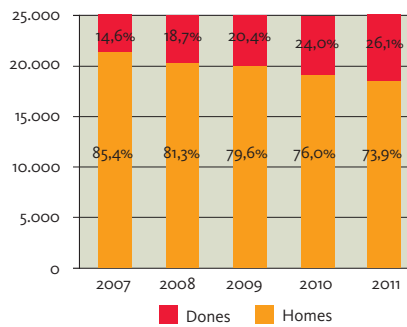


Figura 8. Evolució de les inscripcions en la Cursa dels Bombers (en percentatges)



La Cursa de les Dones

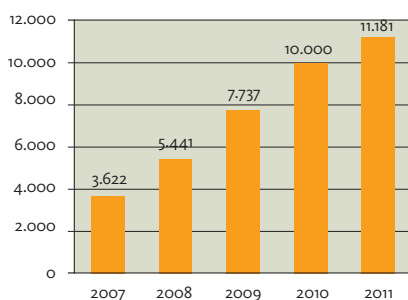
La Cursa de les Dones de Barcelona és una de les proves que s'emmarquen en el Circuit Carrera de la Mujer, en què participen altres ciutats com ara Màlaga, València o Vitòria. Es tracta d'una cursa benèfica contra el càncer de mama en què es recapten fons a partir del preu del dorsal de participació. Adreçada exclusivament a les dones, aquesta cursa sempre ha tingut un gran èxit ja que el nombre de dones que hi participen no es dona en cap altra de les curses de Barcelona, llevat de la Cursa d'El Corte Inglés.

Distància	5 km
Nombre d'edicions	5
Inscripcions	11.181
Mitjana d'edat	37 anys
Inscripcions de dones	11.181 / 100%
Presència de barcelonines	40%
Presència de dones d'altres països	0,3%

Dades de l'edició de 2011

En l'edició de 2007 el nombre d'inscripcions va ser de 3.622, xifra que ha anat creixent fins a les 11.181 inscripcions de l'edició de 2011. En cinc anys l'increment acumulatiu ha estat del 133%.

Figura 9. Evolució de les inscripcions en la Cursa de les Dones (en xifres absolutes)



La Marató de Barcelona

La Marató de Barcelona és la prova reina de la ciutat i la més internacional, amb 15.134 persones inscrites en l'edició de 2011. Els seus 42 km transcorren per diferents punts de la ciutat i acaben a la font de Montjuïc. La gent que hi pren part té una certa continuïtat en la participació en curses de fons ja que aquesta prova requereix una gran exigència física. A més, el percentatge d'abandonament durant la cursa és molt baix, aproximadament del 4%.

Distància	42,195 km
Nombre d'edicions	33
Inscripcions	15.134
Mitjana d'edat	41 anys
Inscripcions de dones	1.918 / 13%
Presència de barcelonins/ines	15%
Participants d'altres països	43%

Dades de l'edició de 2011

La Marató i la Mitja Marató són les dues curses amb menys dones inscrites i alhora amb un tant per cent més baix respecte a la participació masculina. Tal com ja s'ha esmentat abans, s'intueix que la distància d'aquestes curses és un dels factors que poden influir en la participació de les dones. En els darrers anys el nombre de dones s'ha mantingut força estable, sense superar mai les 2.000 inscripcions. L'increment acumulatiu de participació femenina en les cinc darreres edicions és únicament del 27%.

Figura 10. Evolució de les inscripcions en la Marató de Barcelona (en xifres absolutes)

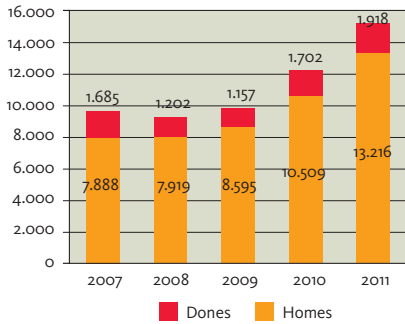
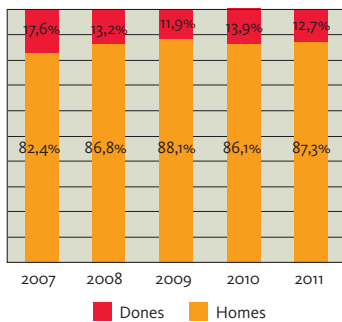


Figura 11. Evolució de les inscripcions en la Marató de Barcelona (en percentatges)



En el cas concret de la Marató, i en menor proporció en la Mitja Marató, s'ha detectat que el 71% de les corredores resideixen a l'estranger. Per tant, el nombre de corredores catalanes és encara molt inferior. Cal tenir present que en altres països com ara França, la Gran Bretanya o Alemanya l'atletisme popular està més arrelat a la cultura femenina. En canvi, al nostre país la població femenina s'ha incorporat recentment a l'atletisme popular i es tracta, doncs, d'un col·lectiu encara "tendre" per a córrer curses de llarga distància. Es preveu que amb el pas del temps, si es manté la tendència creixent d'interès per l'atletisme popular, s'incrementi la presència de dones catalanes en curses de llarga distància com la Marató.

La Mitja Marató de Barcelona

La Mitja Marató de Barcelona és la primera cursa de l'any de més de 10 km que se celebra a la ciutat, a la vegada que inaugura el cicle de curses. El nombre d'inscripcions de dones en l'edició de 2011 va ser de 1.067, xifra que representa el 13% del total de participants.

Distància	21,009 km
Nombre d'edicions	10
Inscripcions	8.113
Mitjana d'edat	38 anys
Inscripcions de dones	1.067 / 13%
Presència de barcelonins/ines	42%
Participants d'altres països	7%

Dades de l'edició de 2011

L'increment acumulatiu dels darrers cinc anys es presenta elevat, el 179%, atès que l'any 2007 el nombre de dones era de tan sols 243. Com que es tracta d'una cursa de llarga distància, la presència de dones és inferior, tal com passa amb la Marató.

Figura 12. Evolució de les inscripcions en la Mitja Marató de Barcelona (en xifres absolutes)

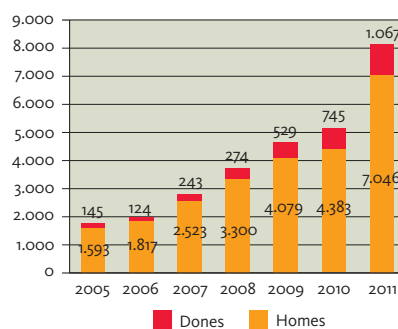
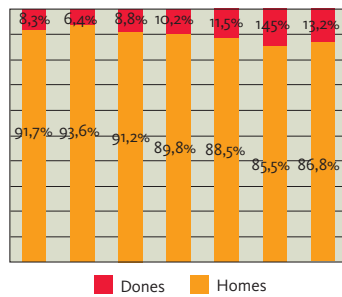
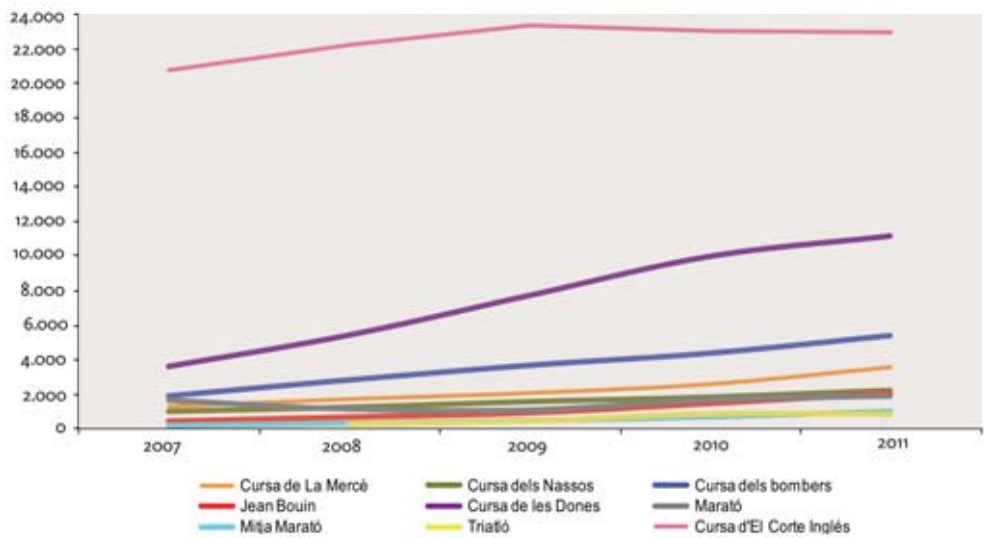


Figura 13. Evolució de les inscripcions en la Mitja Marató de Barcelona (en percentatges)



Per a tenir una visió global de totes les curses, a continuació es presenta un gràfic de l'evolució en el nombre d'inscripcions de dones (figura 14). En aquest gràfic es veu amb claredat com la Cursa d'El Corte Inglés és la que aplega un nombre més alt de corredores amb molta diferència, sent també la cursa amb més inscrits en general. Li segueix en segon lloc la Cursa de les Dones i, ja més allunyades, la Cursa dels Bombers i la Cursa de la Mercè. En canvi, la Cursa dels Nassos, la Marató i la Mitja Marató presenten un creixement femení més tímid.

Figura 14. Evolució de les inscripcions de dones en les curses de Barcelona en les cinc darreres edicions



Factors que influeixen en la participació de les dones

La tendència dels darrers anys apunta cap a un increment de les dones en les curses populars no tan sols en xifres absolutes, sinó també en la proporció de dones respecte als homes. Tot i aquesta evolució creixent, encara es dona un fort desequilibri i també diferents percentatges de participació en funció de la cursa, tal com hem vist en la taula 1. Les xifres mostren com la cursa en què les inscripcions d'homes i dones són més equilibrades és la Cursa d'El

Corte Inglés (39%), i on es dona un desequilibri més gran és en la Marató, la Mitja Marató i el Triatló, totes tres amb només un 13% de dones. La primera hipòtesi plantejada per a explicar les diferències entre els percentatges de participació masculina i femenina és la distància de les curses: les dones, per tradició, prefereixen participar en curses amb un recorregut curt; es tracta d'un aspecte generacional. La Marató fa 42 km i la Cursa d'El Corte Inglés en fa 10. Aquesta explicació té tant una base biològica com social: biològica perquè les dones tenen unes capacitats físiques diferents de les dels homes; i social perquè pel seu pro-

cés de socialització, en general, les dones se senten més atretes per activitats no competitives i de caire lúdic. Crida l'atenció que la Cursa de les Dones, cursa només per a dones i amb una finalitat solidària (la lluita contra el càncer de mama), compta amb una elevada participació femenina (11.181 dones l'any 2011) que no es veu en cap altra cursa, llevat de la Cursa d'El Corte Inglés. Potser la unió solidària entre dones per una causa comuna és un al·licient per a la seva participació.

Un altre aspecte que cal tenir en compte és l'índex de pràctica físicoesportiva. Tot i que encara es dona un desequilibri de pràctica entre homes i dones, aquest no és tan marcat com en la participació en les curses. L'enquesta sobre hàbits esportius a Barcelona feta l'any 2006 a la població de més de 15 anys, situa la pràctica regular de les dones en el 48,8%, únicament 2,4 punts

per sota de la dels homes (51,2%). Una dada rellevant són les activitats més practicades, entre les quals destaquen la gimnàstica de manteniment i activitats amb suport musical entre les dones. Per tant, un altre aspecte que pot explicar la menor participació de les dones en les curses és la preferència per part d'elles d'activitats físiques d'un altre tipus. A nivell general, sortir a córrer pel carrer se situa en el cinquè esport més practicat a la ciutat de Barcelona, amb un índex més alt entre els homes (11,4%) que entre les dones (4,1%).

El factor generacional té un pes important en la presència de dones en les curses. La incorporació de la dona a l'atletisme popular ha estat més tardana i aquest fet es reflecteix en l'edat mitjana de les corredores, sempre per sota de la dels homes (vegeu la taula 2).

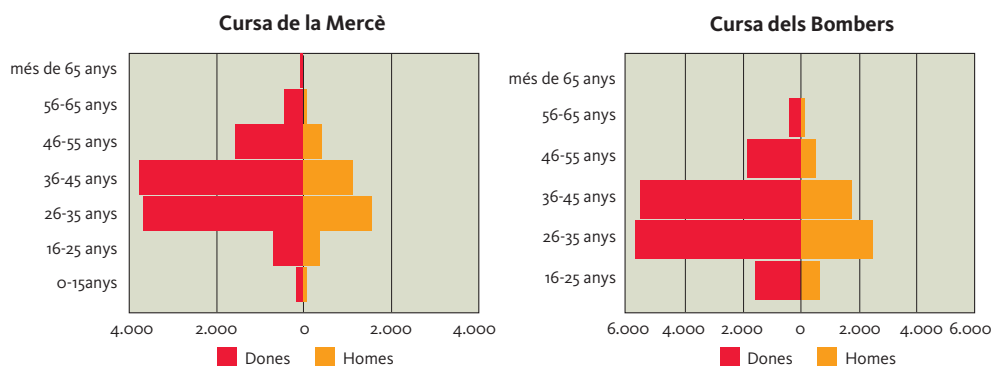
Taula 2. Mitjana d'edat de les persones inscrites en les curses de Barcelona de l'any 2011

	10 km					5 km	> 10 km		Altres
	Cursa de la Mercè	Cursa dels Nassos	Cursa dels Bombers	Jean Bouin	Cursa d'El Corte Inglés	Cursa de les Dones	Marató	Mitja Marató	Triatló
Homes	37	38	37	38	37	---	42	39	34
Dones	35	36	35	36	36	37	40	37	36

A més, el desequilibri entre homes i dones no es dona d'igual manera en totes les franques d'edat (vegeu la figura 15). En la franja d'edat a partir dels 46 anys el desequilibri és més gran. Això pot fer pensar que les

dones de més de 46 anys no se senten atretes per les curses populars; en realitat, però, té a veure amb el factor generacional d'incorporació de les dones a l'atletisme popular.

Figura 15. Distribució de les inscripcions per franques d'edat en l'any 2011



Font: <http://www.cursabombers.com> (edició de 2010).

A nivell d'esport de competició vinculat amb l'atletisme, el nombre de llicències catalanes de dones és del 36%, xifra que baixa considerablement en el cas de la modalitat esportiva del triatló, on únicament el 9% de les llicències pertanyen a dones (font: Observatori Català de l'Esport, 2009).

Un altre aspecte que pot tenir una gran rellevància en la participació de les dones és la manera de comunicar la cursa. N'és un exemple clar la Cursa de les Dones, on s'ha pogut veure com la presència de dones en xifres absolutes és la més alta de totes les curses analitzades, llevat de la Cursa d'El Corte Inglés. Bona part de l'èxit de la Cursa de les Dones es deu a la comunicació que se'n fa, ja que, pel missatge i els valors que transmet, aquesta cursa arriba més a les dones que cap altra: solidaritat, diversió, sentiment de pertinença a un col·lectiu, entre altres valors associats al gènere femení.



Font: <http://www.carreradelamujer.com/secciones/informacion/barcelona/8/> (edició de 2010).

Després de la Cursa de les Dones, la cursa amb més dones inscrites és la Cursa dels Bombers. En la seva comunicació, aquesta cursa fa servir la imatge de la dona i una línia amb un simbolisme i uns colors molt femenins.



En països com els Estats Units o el Regne Unit l'oferta de curses reservades a les dones és molt àmplia, i totes tenen una línia de comunicació molt vinculada amb valors associats a l'estereotip femení; així, la majoria d'aquestes curses fan servir com a color principal de la comunicació el rosa, que en la cultura occidental sempre s'ha associat a les dones. Fins i tot, moltes curses fan arribar un missatge de ratificació del sexe femení, com la Nike Women's Marathon,⁵ que s'acompanya de la frase "Corre com una noia" (*Run like a girl*). Frases com aquesta, o el fet de crear un espai on les dones se sentin identificades i còmodes, poden fomentar la seva participació en les curses populars.



Font: http://inside.nike.com/blogs/nikerunning_events-en_US/?tags=nike_womens_marathon_2010.



Font:
<http://www.raceforlife.org/>.

El factor de la motivació és un dels més importants. Segons un estudi sobre les diferents motivacions de dones i homes a l'hora de participar en una marató,⁶ els homes miren més la part de competició i les dones valoren sobretot la part de l'experiència. En l'estudi es van entrevistar 900 persones que havien participat per primera vegada en una marató. Una de les persones enquestades afirmava el següent: "Quan parlo de la marató amb un home, la majoria de vegades em pregunten quina marca he fet; en canvi, les dones em solen preguntar sobre com m'he sentit."

Conclusions

L'atletisme popular a la ciutat de Barcelona té cada vegada més seguidors ja que es tracta d'una activitat esportiva senzilla, econòmica i amb una gran flexibilitat horària de pràctica. Un indicador del creixement del nombre de persones que surten a córrer pel carrer és l'augment de les inscripcions en les curses populars. Tot i que el nombre de corredores creix any rere any, el desequilibri entre sexes persisteix, amb percentatges de participació de les dones que es mouen entre el 13% i el 26% en la majoria de curses.

Són diversos els factors que poden influir en la participació de les dones en les curses populars. Un dels més rellevants és la distància de la cursa, ja que, d'acord amb les dades analitzades, com més llarga és aquesta, menys dones s'hi inscriuen. Com a pols oposats, la participació de les dones en la Marató és de 1.918 atletes, de les qual el 71%

són estrangeres; en canvi, les inscripcions en la Cursa de les Dones superen les 11.000, sent la majoria locals. Si es vol incrementar la participació femenina, a l'hora de dissenyar les curses caldrà tenir en compte els diversos factors que poden afavorir que les dones hi prenguin part, recollir-los en el seu reglament i saber comunicar-ne els valors. Les dones, sobretot les que s'inicien en l'atletisme popular, s'han de sentir identificades amb els valors que transmet la cursa.

Finalment, cal no oblidar la incorporació tardana de les dones a l'atletisme popular. Si no es té en compte aquest factor generacional, es pot caure en una falsa evidència i pensar que les dones no se senten atretes per les curses de fons. A partir de les dades analitzades, s'intueix que en els propers anys el nombre d'inscripcions de dones en les curses continuarà creixent, tal com ho ha fet en els darrers anys, i hi haurà un lent acostament a l'equilibri entre sexes, sobretot en curses de distància més curta.

Estudi realitzat per Marta Pérez i Jordi Viñas.
 Itik Consultoria Esport i Lleure, SL

NOTES

1. Enquesta sobre hàbits esportius a Barcelona (2006). Direcció de Comunicació Corporativa i Qualitat. Direcció de Serveis d'Estudis i Avaluació. Ajuntament de Barcelona.
2. Enquesta sobre hàbits esportius a Catalunya 2009-2010 (2010). Secretaria General de l'Esport. Generalitat de Catalunya.
3. Estudi sobre el perfil dels participants en les curses de la ciutat de Barcelona (2012). Institut Barcelona Esports.
4. El mètode emprat en la recerca ha estat l'anàlisi de les bases de dades de les persones inscrites en les curses que es fan a la ciutat de Barcelona. Les organitzacions propietàries de les bases de dades de cada cursa han estat les encarregades de gestionar i analitzar les bases de dades d'acord amb uns criteris preestablerts per a aconseguir la informació requerida per a l'estudi.
5. La Nike Women's Marathon és una marató que es fa als Estats Units i s'hi poden inscriure tant dones com homes. Hi prenen part prop de 20.000 persones i es calcula que de cada cinc participants quatre són dones.
6. "Marathon motivation differs between sexes", BBC News (<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8625923.stm>).

Per què les dones no corren maratons, al nostre país?

Miquel Pucurull

Corredor de fons

És un fet incontrovertible: cada dia hi ha més dones que corren a casa nostra. Encara més: l'actual *boom* de l'atletisme popular té molt a veure amb la seva notable incorporació d'uns anys ençà.

Tot i això, la participació femenina en la marató de Barcelona –malgrat que ha augmentat molt en els darrers dos anys– és molt minsa. I més encara si es té en compte

que la majoria de les que hi corren –gairebé el 70%– són estrangeres.

Què fa que, comparat amb el que succeeix en altres països, corrin tan poques dones en les maratons de tot l'Estat? Els percentatges d'homes i dones de les *top 5* de les seves maratons, comparats amb les *top 5* d'Europa i dels Estats Units, fan mal als ulls.

Percentatge d'homes i dones sobre el total

Maratons a Espanya	% Homes	% Dones	Homes que han arribat a la meta	Dones que han arribat a la meta	Total d'arribats
Barcelona	87%	13%	14.057	2.159	16.216
Madrid	90%	10%	8.598	971	9.569
València	94%	6%	5.332	349	5.681
Sevilla	94%	6%	4.090	263	4.353
Sant Sebastià	94%	6%	2.062	140	2.202
Castelló	92%	8%	1.669	145	1.814
Palma	82%	18%	977	218	1.195
La Corunya	96%	4%	921	35	956
Saragossa	97%	3%	834	28	862
Màlaga	95%	5%	597	30	627

Maratons a Europa	% Homes	% Dones	Homes que han arribat a la meta	Dones que han arribat a la meta	Total d'arribats
Londres	64%	36%	23.634	13.065	36.699
Berlín	78%	22%	25.577	7.414	32.991
París	81%	19%	26.626	6.354	32.980
Barcelona	87%	13%	14.057	2.159	16.216
Estocolm	77%	23%	11.835	3.630	15.465
Roma	82%	18%	10.211	2.289	12.500
Frankfurt	81%	19%	10.042	2.383	12.425
Dublín	73%	27%	8.175	3.070	11.245
Hamburg	80%	20%	8.268	2.049	10.317
Copenhaguen	79%	21%	7.466	2.040	9.506

Maratons als EUA	% Homes	% Dones	Homes que han arribat a la meta	Dones que han arribat a la meta	Total d'arribats
Nova York	64%	36%	29.669	16.867	46.536
Chicago	57%	43%	20.256	15.414	35.670
Boston	58%	42%	12.558	8.966	21.554
Washington	59%	41%	12.365	8.530	20.895
Honolulu	53%	47%	10.082	8.996	19.078
Los Angeles	61%	39%	11.381	7.348	18.729
Orlando	53%	47%	7.155	6.312	13.467
Filadèlfia	59%	41%	6.042	4.271	10.313
Minneapolis	57%	43%	4.855	3.676	8.531
Portland	47%	53%	4.013	4.448	8.461

La marató de Barcelona, tot i tenir el tant per cent més alt de l'Estat, tampoc no "se'n salva". No vull referir-me al fet que és el tant per cent més alt perquè hi corren moltes estrangeres ja que segurament passa el mateix arreu. En la de Palma, per exemple, hi van córrer només set espanyoles. Fa angúnia veure que el nombre de dones sobre el total de participants en la marató nostra, i en les de Madrid, València, etc., és tan raquític en relació amb el nombre de les que participen a Londres, Estocolm, Berlín... i no parlem de les maratons nord-americanes. La de Portland, per exemple, tot i no ser entre les *top*, l'acaben més de



Sortida a l'Avinguda Reina Maria Cristina.

Font: Institut Barcelona Esports.



Participants passant per un dels punts emblemàtics de la ciutat.

Font: Institut Barcelona Esports.

8.000 participants, on les dones són el 53% del total.

Quins són els motius d'aquestes diferències tan abismals?

Penso que les dones que corren maratons a Catalunya i a la resta de l'Estat són poques en comparació d'altres països per raons purament culturals i també socials. No pot ser d'una altra manera. Ningú no pot pensar que són diferents de les estrangeres.

Per a córrer maratons, s'han de dedicar moltes hores a entrenar-se. I no serà, potser, que els horaris laborals –molt diferents dels de fora– no les ajuden? O cosa encara més greu: No serà que les dones d'aquí estan poc emancipades? No serà que, a banda de treballar fora de casa, dediquen molt de temps a tenir cura dels fills i a les feines domèstiques, molt més temps que el que hi dediquen en altres països, on els homes fan més aquestes tasques?

Malgrat els “brots verds” que s'estan produint (enguany han corregut la marató de Barcelona més del doble de dones de l'Estat –el 70% catalanes– que fa dos anys), encara som molt lluny de poder dir que la corredora de casa nostra participa també en la marató com ho fa l'estrangera, que és on ens hem d'emmirallar. És d'esperar que la seva eclosió en les curses de menys quilometratge (en les de 10 km el famós percentatge és actualment de 72/28 de mitjana) serveixi també per a nodrir la marató d'una manera progressiva. Són molts anys d'una cultura social diferent –i nul·la en l'àmbit esportiu– i s'ha de donar temps al temps. Això tot just comença!



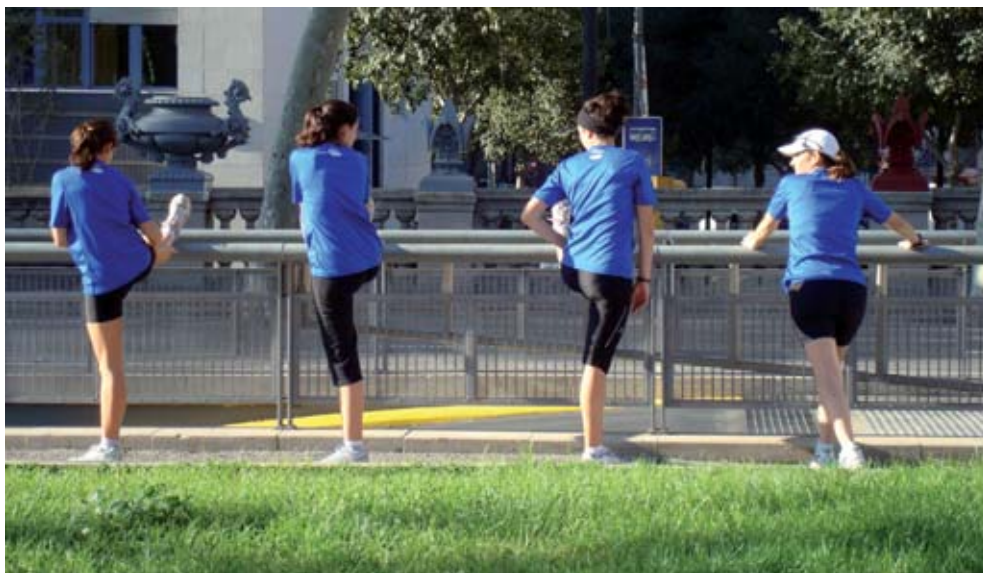
Tres propostes amb èxit

Entrenant per a la Cursa de les Dones

Adriana Corona

Quan em van demanar formar part de l'equip tècnic dels entrenaments de la Cursa de les Dones, immediatament vaig dir que sí, sense saber-ne molt bé els detalls, però es tractava de córrer i... això ho he fet tota la vida! No he estat mai una atleta profes-

passos, em sento lliure, em carrego d'energia i llavors em perdo pels carrers de Barcelona. Per aquest motiu, i també pel fet d'haver estat mare feia tot just quatre mesos, disciplinar-me fent els entrenaments programats per a la Cursa de les



Preparació estones abans del tret de sortida

Font: Institut Barcelona Esports.

sional, però córrer ha estat part de la meua vida des que puc recordar, i ho continuarà sent. Per què m'agrada? Cada vegada que em poso les sabatilles esportives, mentre visualitzo mentalment el recorregut, vaig calculant temps i distància i penso: "Avui he de baixar la marca, serà difícil...", però la cosa és que quan em poso en marxa i l'aire em toca a la cara i escolto el trot dels meus

Dones m'ajudaria a posar-me en forma, encara que he de confessar que m'intimidava pensar que em trobaria amb un grup d'atletes experimentades. Però, per sort, no va ser així, ja que el grup era format majoritàriament per dones que començaven a gaudir dels sacrificis i les gratificacions de córrer, per la qual cosa podria compartir amb elles les meves petites experiències i,

sobretot, animar-les a continuar fins al final. En el primer entrenament eren una vintena, però el grup va anar creixent ja que gairebé sempre algú convidava una amiga, germana, veïna o companya de feina a venir als entrenaments. Encara en l'últim entrenament hi va haver noves incorporacions, dones que lamentaven no haver-se'n assabentat abans i que van participar i mostrar-se igual d'entusiasmades



**8.000 dones
van passar per la
catifa d'arribada.**

2009

Font: Institut Barcelona Esports.

que la resta. Ben segur que aquest any no es perdran el primer dia d'entrenament! El grup va arribar fins a gairebé cinquanta dones entrenant-se a la Ciutadella el dimecres a la nit i al Port Olímpic el dissabte al matí. Cal reconèixer que per a una dona i, en especial, per a aquelles que són mares, renunciar al matí de dissabte per a entrenar-se té un gran mèrit.

El grup es dividia en principiants i avançades, però totes compartien un objectiu comú: preparar-se per a la Cursa de les Dones. La motivació de les dones va ser realment inspiradora ja que en cada entrenament venien molt animades i disposades a treballar dur per assolir la seva meta. Les que estaven més avançades volien baixar la seva marca i les principiants simplement acabar els sis quilòmetres de la cursa. El gran dia va arribar, el 6 de novembre de 2011, dia en què el temps no ens va acompanyar ja que abans de sortir va caure un

aiguat i estàvem amarades. Això no va fer més que animar-nos a córrer amb més ímpetu i determinació. Crec que no he estat mai en una cursa amb tanta eufòria abans de començar. Tot esperant la sortida, cantàvem i saltàvem sota la pluja ansioses per començar a córrer. Però, sobretot, aquest estat d'ànim es percep en creuar la meta, quan les corredores tenen les emocions a flor de pell per haver superat el repte. Durant el recorregut de la cursa, vaig anar trobant les dones que havien assistit als entrenaments: algunes corrien en petits grups i, així, mantenien el ritme i es donaven ànims per a seguir quan alguna estava a punt d'abandonar. D'altres, en canvi, van anar per lliure; vam coincidir a la sortida, però no les vaig poder atrapar durant la cursa. Em vaig sentir molt orgullosa de totes elles.

Al llarg de l'any he coincidit amb algunes de les dones que van prendre part en els entrenaments. Quan això passa, ens posem una mica al dia, però el millor de tot és quan em diuen que continuen corrent i que ja han pres part en algunes de les curses de Barcelona (incloent-hi la mitja maratón i la maratón). També recordo amb gran satisfacció el que em va dir una de les noies en l'últim dia d'entrenament: "Ara corro gairebé cada dia. Ha estat difícil, però ara m'encanta i vull continuar." Havien quedat enrere aquells dies en què es desanimava a causa del flat. Podria dir que gairebé totes van aconseguir el seu repte personal i les que van caure pel camí a causa d'alguna lesió, ho tornaran a intentar aquest any: "Tenim una cita pendent!"

Crec que és un encert que la ciutat doni suport a activitats com aquestes. Una ciutat com Barcelona, amb la projecció internacional i el reconegut prestigi que té en esdeveniments esportius, ha de continuar reinventant-se i fer partícips de l'esport els seus ciutadans; en aquest cas, les seves ciutadanes, amb la Cursa de les Dones i els

entrenaments previs a aquesta. Ho he vist, ho he viscut, fa vuit anys que visc a Barcelona, fa vuit anys que surto a córrer cada vegada que puc. Al començament no hi havia tantes dones corrent com si fos una cosa habitual; sí que em trobava alguna noia que corria, però eren molt poques vegades, i ara cada dia em creuo amb dones de totes les edats corrent com si ho haguessin fet sempre, com si fos part de la seva vida. Vull pensar que els entrenaments de la Cursa de les Dones hi han contribuït ja que la participació el 2011 va ser més gran que la del 2010, el primer any que vaig prendre-hi part; a més, moltes de les noies que vaig conèixer el 2010 van tornar als entrenaments el 2011.

M'alegra saber que quan surto a córrer em trobaré amb dones que, com jo, es motiven per sortir a córrer quan el temps no acompanya o quan senzillament no ve de gust, perquè tenim un objectiu comú: superar el rècord de la darrera cursa. Per a mi, ha estat



una experiència molt gratificant haver aportat el meu granet de sorra en els entrenaments de la Cursa de les Dones, i això ho he d'agrair a Jessica Bonet, la superatleta i amiga que em va fer partícip d'aquest projecte tan bonic. També gràcies a Albert Caballero i a totes les dones que han format part d'aquest gran esdeveniment, sobretot aquelles que van participar en els entrenaments.

Activitats dirigides per a les persones que encara tenen forces.

2009

Font: Institut Barcelona Esports.



Entrenaments per la cursa.

2010

Font: Institut Barcelona Esports.

Activa't als parcs

Institut Barcelona Esports



Activa't als parcs.

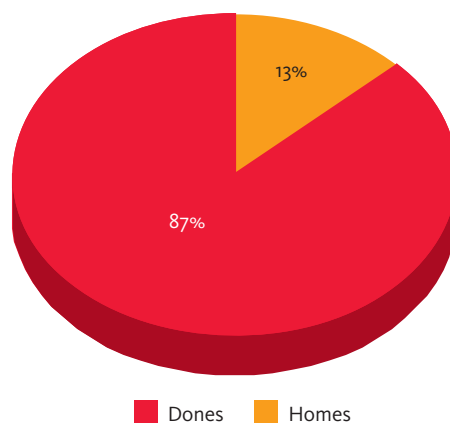
Font: Anna Bosch.

El programa Activa't té com a objectiu afavorir un estil de vida actiu per a la gent gran en el seu mateix barri, especialment els menys afavorits, mitjançant activitats físiques suaus en parcs, jardins i places de la ciutat. Les activitats (tai-txi i caminades) s'hi fan dos dies a la setmana en cada un dels onze punts que hi ha actualment en funcionament. El mes d'octubre de 2012 s'han posat en marxa dos nous espais d'activitat (Ciutat Meridiana i Zona Franca) que amplien la cobertura del programa.

Des del curs 2008-2009, l'Agència de Salut Pública de Barcelona fa anualment una enquesta d'avaluació. Segons les dades d'a-

questa enquesta, les persones que hi prenen part són majoritàriament dones (el 87%), grans (68 anys de mitjana), amb un nivell d'estudis baix i sense una feina remunerada; es tracta d'un col·lectiu amb una alta prevalença de sedentarisme en el qual és fonamental incrementar l'activitat física.

Participació a l'Activa't segons el sexe



Font: Agència de Salut Pública de Barcelona.

Si valorem les dades de l'enquesta pel que fa al possible efecte sobre la salut de les persones que prenen part en el programa, trobem que el 81,9% de les persones enquestades afirmen que el seu estat de salut ha millorat amb la participació a l'Ac-

tiva't i que una quarta part assenyalava que visita menys, o molt menys, l'equip de salut. El 99,3% de les persones enquestades se senten satisfetes, o molt satisfetes, amb el programa i el 99,6% el recomanarien. Les raons principals que han motivat aquestes persones a participar en el programa han estat que volien ser més actives (54,2%) i millorar la salut (23%).

Més enllà d'aquestes dades, però, hem de tenir present que els beneficis d'aquest programa no es donen solament a nivell físic, sinó que, a través d'aquesta activitat continuada (només s'atura durant el mes d'agost), s'estableixen també entre les participants uns vincles de relació que els permeten crear una xarxa social de la qual no disposaven en alguns casos. Aquest és un

factor important de l'èxit, ja que permet que se sentin part d'un grup i, per tant, que s'adhereixin a l'activitat. L'abandonament del programa, especialment en el cas de les dones, es produeix principalment no pas per motius relacionats amb l'activitat, sinó per motius personals (problemes de salut, vacances i el fet de tenir cura de familiars).

El programa, doncs, sembla que compleix amb el seu objectiu d'incidir en la població que té un índex elevat de sedentarisme i, atès el seu caràcter gratuït, no suposa cap barrera per a les persones amb una situació econòmica delicada.

Per a més informació:
www.bcn.cat/trobatb.

Elles trepitgen fort

Institut Barcelona Esports

Caminar és una activitat que fa gairebé tothom d'una manera natural i habitual; és saludable perquè fa que el cos s'activi, enforteix la musculatura, estabilitza les articulacions, millora l'estat d'ànim... És a dir, és una pràctica a l'abast de tothom i que afavoreix el benestar de la persona.



Amb la ciutat als peus.

Xavi Font

Font: Institut Barcelona Esports.

L'any 2000, l'Ajuntament de Barcelona, juntament amb l'Associació d'Entitats Excursionistes del Barcelonès, organitzà dues caminades pels carrers de Barcelona amb la doble finalitat de fomentar l'hàbit saludable de caminar i de conèixer la ciutat. La iniciativa va tenir molt bona acollida entre un sector de la població que no prenia part en els esdeveniments esportius populars organitzats per l'Ajuntament (bàsicament, curses) i, per aquest motiu, es va considerar adient donar-hi continuïtat i ampliar-ne

l'oferta amb la creació d'un programa de caminades anual.

És així com l'any 2001 va néixer el programa Barnatresc, amb l'eslògan *Caminem, fem salut i redescobrim Barcelona*. Es va confeccionar un calendari de sis caminades gratuïtes adreçades a un gruix de població que probablement busca alguna cosa més que fer activitat física i amb uns objectius molt clars:

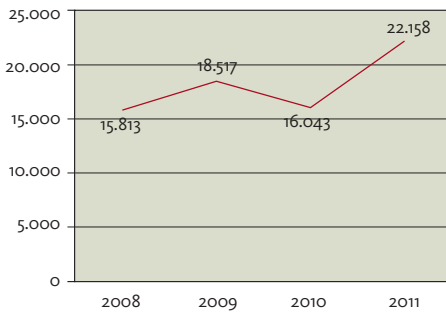
- unir dins una mateixa pràctica esportiva persones de diferents edats, sexe, condició social i econòmica;
- promoure una activitat física no competitiva i d'intensitat moderada perseguint beneficis per a la salut de les persones que hi prenen part;
- conèixer diferents racons i indrets de la nostra ciutat;
- respectar l'entorn proper i les persones que hi habiten.

A mesura que han anat passant els anys, el programa ha crescut en nombre, tant de caminades com de participants. Actualment es fan onze caminades, en general d'uns deu quilòmetres. La participació és gratuïta i sempre hi ha una mica d'avituallament. Per a saber-ne més, consulteu: <http://www.euro-senders.com/barnatresc/index.htm>.

Evolució del creixement de Barnatresc

2008	15.813
2009	18.517
2010	16.043
2011	22.158

Participació

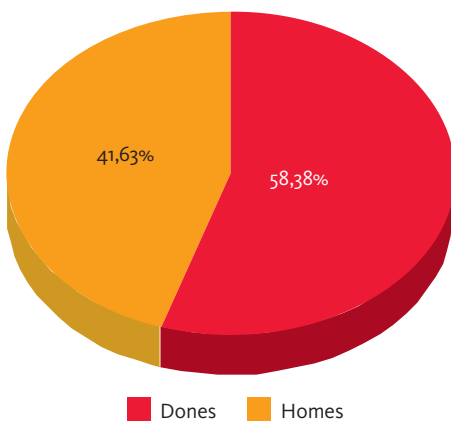


Des de l'any 2009 es comptabilitza la participació segmentada per sexes per a tenir dades més exhaustives:

Participants a Barnatresc 2011

L'any 2011, dels 22.158 participants, 9.827 van ser homes i 12.331 dones.

Participació per gènere



Hem observat que caminar s'ajusta força a les preferències que tenen les dones a l'hora de fer activitat física. El fet de ser una proposta de baixa intensitat, no competitiva, que permet la comunicació verbal, que



es pot fer en petit grup al mateix ritme, que afavoreix la creació de xarxes socials... permet que l'índex de participació de dones en les caminades sigui força diferent del de les curses, en què la participació femenina arriba, a tot estirar, al 30%. Per això podem dir que les dones trepitgen fort al Barnatresc. En aquesta mateixa línia, des de l'IBE s'organitza, fora del programa Barnatresc, la Caminada de les Dones: es tracta d'una agradable trobada nocturna, apta per a tothom, que ha tingut una bona acceptació i que té com a finalitat promoure l'activitat de caminar entre les dones.

3r premi de concurs fotogràfic Barnatresc 2010.

Pere Pudela

Font: Institut Barcelona Esports.

